



الأهداف	المواضيع	الأسابيع
تقويم تشخيصي		1
- تنمية الملاحظة	ألعاب التركيز والانتباه	2
- تنمية حاسة اللمس		3
- تنمية حاسة السمع والقدرة على رد الفعل السريع		4
- الاستجابة ورد الفعل السريع		5
- القدرة على تحديد ويط الاتجاه		6
- توظيف القدرات الذاتية لإدراك المكان وضبط الاتجاه	ألعاب اكتشاف الاتجاهات	7
- الاستئناس بألعاب الجري	ألعاب الجري	8
- ضبط إيقاع الجري		9
- تنمية القدرات الطبيعية	ألعاب الجري السريع	10
- الجري السريع في اتجاه مستقيم		11
- أوامر الانطلاق في الجري		12
- الاستئناس بالجري عبر الحواجز	ألعاب الجري عبر الحواجز	13
- التعود على الجري في أشكال وأوضاع مختلفة	ألعاب الجري بالتناوب	14
- تسليم الشاهد	الجري بالتناوب	15
- تقوية العضلات (1)	الرفع والحمل	16
- تقوية العضلات (2)		17
- الاستئناس بالقفز	ألعاب الوثب	18
- الإحساس بالارتفاع والانخفاض إلى الأمام		19
- الاستئناس بالمبادئ	ألعاب الوثب الطويل	20
- التنافس والتباري		21
- البحث عن التوازن	ألعاب تمهيدية للقفزات الثلاث	22
- المبادئ الأساسية		23
- التحكم في القفزات الثلاث		24
- التحكم في التوازن	ألعاب تمهيدية للقفز العلوي	25
- الإحساس بالارتفاع	القفز العلوي	26
- الاستئناس برمي الأداة	التدريب على رمي الأداة	27
- الاستئناس بعملية الرمي (1)	ألعاب الرمي	28
- الاستئناس بعملية الرمي (2)		29
- الاستئناس بعملية الرمي (3)		30
- تقوية العضلات		31
- تمارين تمهيدية لكرة اليد	ألعاب جماعية بالكرة	32
- تمارين تمهيدية لكرة السلة		33
إجراءات آخر السنة		34